

# 福傳心得(一) 怎樣勸孩子信天主

奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力（和對所有科目的厭惡），把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安（和對所有科目的興趣）。

以上的禱文具有神效，既能驅逐中小學生的煩惱，也能消除對中、英、數等學科的厭惡。不過，為了達致這種效果，他們除了要寬恕他人，要立志做好人之外，還要相信天主存在。如果不信，無論聽了或唸了這禱文多少次，也無濟於事。所以勸他們信天主，是十分重要的事。

## (A) 勸孩子信天主的方法

以下是我所用過的方法。

### (1) 2012 年的方法

我先問對方：「你信天主嗎？」如果他說不信，便說：「你不信天主，是很合理的，因為你從來沒有見過天主。不過，沒有見過天主，並不表示天主不存在，正如你沒有見過自己的肺，並不表示你的肺不存在一樣。其實，天主可能真的存在，不過你不知道罷了。你可以這樣對天主說嗎？『天父，我不信祢；不過，如果祢真的存在，請祢幫助我吧。』可以有這種態度嗎？」

### (2) 2017 年的方法

我會對遇見的學生說：「假如我是建築師，在建造一座大廈之前，一定要定一個計劃，例如：我要建四十層，每層建八個單位，要安裝三

部升降機……如果沒有計劃，那座大廈就建不成。不過，媽媽在懷孕之前，對你有沒有計劃呢？其實沒有。即使媽媽定了計劃，她的計劃也沒有用。她最多只能安排你大約在什麼時候出生。其他的一切，例如：你是男，還是女，都不是她能夠預先計劃的。如果她拿著一幅科學家（電影明星）的照片，對自己說：『我要生一個好像這個科學家那麼聰明的兒子（我要生一個樣子和這個電影明星一樣的女兒）。』她能做得到嗎？一定做不到。所以媽媽在生你之前，並沒有計劃。為什麼她沒有計劃，就能把你生出來呢？」

「媽媽不但沒有計劃，而且也沒有很多知識。她知道你的身體一共有多少根骨頭，多少塊肌肉，多少條血管……嗎？那麼複雜的東西，她一定不清楚。為什麼她不清楚你的身體裡有什麼，就能把你生出來呢？」

「媽媽不但沒有計劃，沒有知識，也沒學過製造嬰兒。你沒有學過德文，能用德文作文嗎？你沒有學過菲律賓話，能說菲律賓話嗎？如果你不先學習木工，連一張椅子那麼簡單的東西也造不出來；但為什麼媽媽沒有學過製造嬰兒，卻能把你生出來呢？」

「媽媽不但沒有計劃，沒有知識，沒有學過製造嬰兒，也沒有什麼能力。媽媽能夠在家裡，找一些材料，砌成一部可以拍照的攝影機嗎？一定不能夠。既然她沒有能力去砌一部攝影機，但為什麼她竟然有能力把你生出來，而你的兩隻眼睛就是一部攝影機呢？」

「很明顯，你不是媽媽造的。一定有一位看不見的天父在媽媽的肚子裡開工，把你造了出來！」

### (3) 現在的方法

無論見到小學生、中學生或者大學生，我都會問：「你信天主嗎？」如果他說不信，便說：「我信天主。你願意聽我說 45 秒嗎？」（我想對方知道：我不會浪費他的時間。）如果他願意，便說：「假如我是建築師，在建造一座大廈之前，一定要畫很多圖，定好計劃，對不對？（對！）但是媽媽在懷孕之前，有沒有把你的樣子畫出來呢？（沒有！）對！因為她不知道你是男還是女，也不能決定你的高矮胖瘦。所以，媽媽沒有計劃，就生了你。這是不是個奇蹟呢？（是！）媽媽是普通人，為什麼她能行奇蹟呢？一定是有一位全能的天父暗中幫助

她，把你造了出來！證據就是：媽媽不懂得製造攝影機，但你一出生，你的眼睛就是攝影機！為什麼科學家做不到的事，媽媽竟然做得到呢？一定是天父幫助了她！」

我覺得，在上述三種方法中，「現在的方法」最好，因為它不但具有說服力，而且需時甚短，能在 45 秒內完成。不少在教會學校唸書的中小學生，上了幾年聖經課，依然不信天父，但聽了上述這番話，就信了。有個中三男生聽了，甚至鼓掌。粗略估計，95%以上的小學生、70%以上的中學生，都會因這方法而相信天父存在。（不過，這方法並不適用於心靈閉塞，成見很深的大人。）

「2017 年的方法」也不錯，因為它的說服力最強。如果「現在的方法」不能說服學生，可以用「2017 年的方法」內的資料來補充。

## (B) 學生有不同的看法，可以怎樣回應？

(1) 「媽媽生我，是挺自然的事，並非奇蹟。」

你要用事實證明：媽媽並非靠自己的力量把他生出來的。「媽媽連你在什麼時候在她的肚子裡出現，也不清楚。要醫生告訴她，她才知道。你的手腳、心臟……在什麼時候形成，她也不曉得。她必須看書或向醫生請教，才能稍為了解你成長的過程。」（可以參閱「2017 年的方法」內的資料。）「既然媽媽靠自己的力量不能把你生出來，那麼她靠誰的力量呢？」如果他答「靠自然的力量」，你便說：「這自然的力量，是由誰控制的呢？當然是全能的天主了。」

(2) 「媽媽能把我生出來，因為她有爸爸的協助。」

你可以說：「你說得對，不過，在媽媽懷孕之前，無論爸爸或者媽媽，都不知道你是男還是女，都不能決定你的高矮胖瘦。他們二人都不能對你有任何計劃，但卻把你生了出來。難道這不是奇蹟嗎？」

(3) 「我信佛教。」

你可以說：「據說，佛祖釋迦牟尼本來是人，後來才成為佛。既然他是人，那麼，一定有個媽媽把他生出來，在他出生時，世界也一定早已存在。所以他不可能是創造宇宙的神，也不可能是最大的神。最大

的神，是創造天地萬物的天主！我們信神，一定要信最大的神！」

(4) 「我信回教。」

遇到信回教的巴基斯坦小孩時，毋須向他們證明天主的存在，只需要這樣說：“Heavenly Father is Allah. Jesus and Mary are His great friends.” 若他們同意，便叫他們決心做好人，並且寬恕人，然後把以下的禱文唸給他們聽，讓天主拿掉他們的煩惱。“In the name of our Lord Jesus and through the intercession of Mama Mary, Oh heavenly Father, please bind all the forces of darkness and the dislike for all subjects in my heart and drive them away to the foot of the cross of Jesus. Give me love, joy, peace and the enthusiasm for studying all the subjects.”

(5) 「我信科學。」

如果他說：「媽媽生我，是因為精子和卵子結合。」你便問：「精子和卵子都是沒有大腦，不懂得思想的東西。為什麼它們竟然懂得把你造出來呢？」如果他答：「是因為有基因。」你便說：「基因是誰設計的？父母？祖父母？外祖父母？還是古代的祖先？人的基因大約有兩萬個，是非常複雜的東西，它們的作用，今天的科學家還沒有完全弄清楚。難道你的父母、祖父母、外祖父母或者石器時代的祖先，能比今天的科學家更厲害嗎？所以基因不可能是人設計的，一定是由天主所設計，所創造的。」如果他嘗試以進化論來解釋。你便說：「如果低等的生物能夠進化，逐漸變成人，這個複雜的進化過程究竟是由誰安排的呢？是那些不懂得思想的低等生物，還是全能的天主呢？」

注意：有些學生（大多是中學男生）抗拒天主，不肯祈禱，因為他們心高氣傲，只想靠自己的力量去解決難題。他們認為：向天主求助，等於滅自己威風。他們討論時，不以尋求真理為目的，只想證明自己的想法正確，從而肯定自己的價值。他們不願服輸，所以一處於下風，就轉換話題。你還沒有把第一個問題的解答說完，他們就提出第二個、第三個問題……結果，你想說的話，永遠都不能說完。千萬不要和這種人辯論，以免浪費光陰。你只能友善地對待他們，尊重他們的自由，暗中為他們祈禱。

# 福傳心得(二) 怎樣勸孩子寬恕別人

## 勸人寬恕的重要性

以上的禱文具有神效，既能驅逐孩子的煩惱，也能消除他們對各科的厭惡。不過，為了達致這種效果，他們除了要相信天主，要決定做好人之外，還要寬恕他人，因為如果不肯寬恕，祈禱就不會產生明顯的效果。

數年前，我曾邀請一個不快樂的中三女生祈禱。我們一起唸了「奉主耶穌的名字……」10次後，她說心中的煩惱已經減少了三成。可是，繼續唸下去，剩下的七成煩惱卻絲毫不減。我覺得她心裡可能有些障礙，阻擋著天主的恩寵，便問她：「有沒有一些人是你不肯寬恕的呢？」她說沒有。我無法可想，便求聖母以母愛，並求大聖若瑟以父愛，來充滿她的心靈。過了一會兒，她突然對我說：「我想起來了，我不寬恕我的父母。」(後來我才知道：她不喜歡父母管束她。)我馬上勸她原諒爸媽。她經過一番掙扎後，終於下定決心，寬恕了他們。然後我叫她再唸「奉主耶穌的名字……」。只唸了10次，她便說：心中的煩惱已經完全消失了。其後，我為她講解了一些基本的要理，還帶她到聖堂去朝拜耶穌聖體。從此，她常喜形於色，每隔一段時間就會主動地告訴我：「現在我們一家很融洽。」或者說：「上星期我們一家人一同去燒烤，玩得很開心。」

我覺得，寬恕是解決衝突的最佳辦法。發生衝突時，成人往往會指摘對方的不是，孩子也不例外。當一個孩子為一件小事向我投訴另一個人時，我會說：「他這樣做，是不對的；不過，你可以寬恕他嗎？」注意：「你可以寬恕他嗎？」是一個具有挑戰性的問題。在我問這問題之前，孩子相當消極，只把注意力集中在對方所做過的錯事上，只懂得以受害者的身份去指摘對方；但在我問了這問題之後，孩子就變得積極，會把注意力集中在自己有能力做的好事上，那就是寬恕。如果孩子寬恕了對方，他

的品格便會進步，地位也會提高，因為他從前只是一名受人欺壓的弱者，但現在卻成了一個向人施恩的強者。

有一次，在一個向兒童開放，讓他們玩耍的地方，有個唸小一的女孩做了一件正確的事，卻不幸被母親責備。小女孩馬上發脾氣，放聲大哭，像青蛙那般在地上跳躍。我便走過去，低聲問女孩說：「你可以寬恕媽媽嗎？」女孩聽了，就不再高聲嚎哭。她寬恕了媽媽後，我便把「奉主耶穌的名字……」唸給她聽。她很快便安靜下來了。

要記住，寬恕本身就有消除煩惱的作用。所以我們寬恕了別人之後，內心一定會覺得輕鬆點。如果我們不肯寬恕仇人，真正的幸福就與我們無緣。有一次，有個孩子心裡有煩惱。我打算先叫他寬恕別人，然後再把「奉主耶穌的名字……」唸給他聽。但結果怎樣？我需要不需要把「奉主耶穌的名字……」唸給他聽呢？答案是：不需要！因為他寬恕了仇人後，心裡所有的煩惱都消失得無影無蹤了。

## 我以前勸人寬恕的方法

我會問：「你可以不可以現在就決定，無論對方有意或者無意傷害過你，你一定不報仇呢？」若對方答「可以」，我會再問：「真的決定寬恕他嗎？」若對方答「是」，我還會問：「你的心有沒有覺得舒服了一點兒呢？」如果對方答「舒服了一點兒」，我便知道他已經寬恕了仇人，因為內心感到舒服，是真心寬恕的證據。

如果對方覺得寬恕有困難，我會告訴他：

### A. 「不寬恕」等於「心靈便秘」。

「心中有仇恨，就等於你的心便秘。你知道什麼是便秘嗎？如果你的大腸裡有許多廢物，又不能把它們排泄出去。這種情況，就是便秘。便秘是很不舒服的。同樣，如果你的心中有仇恨，又不把那些仇恨排泄出去，那麼你的心就便秘，使你很不舒服。如果你不肯寬恕，你永遠都不會快樂。寬恕是使你開心的唯一方法。」

## B. 寬恕不是感覺，而是一個決定。

「假如你是學生，早上沒有吃早餐，到中午時一定會覺得餓。那種餓的感覺是不能趕走的。如果你對自己說：『不准餓！』說一百次也沒有用。不過，雖然你覺得餓，但你仍然可以決定在下課之前，不偷吃任何東西。同樣，別人得罪了你，你覺得憤怒，覺得厭惡。那些感覺是正常的。不過，雖然你有憤怒、厭惡的感覺，你仍然可以說：『我決定放過他，決定不向他報復，決定不再計較。』」

## C. 寬恕是做得到的！

「寬恕對方，並不表示你要喜歡對方，或者對他有一種溫馨的感覺，因為我們的感覺是不能隨意控制的。肚子餓的時候，我們不可能有飽的感覺。見到一個又髒又臭又老又醜的乞丐，我們不可能愛上他。同樣，我們不可能在生氣的時候喜歡對方，也不可能在覺得對方討厭時對他有一種溫馨的感情。天主一定不會叫我們去做一件做不到的事，而只會叫我們去做一件做得到的事。能做得到的事是什麼呢？就是：不理會自己對他的感覺，現在馬上就下定決心，說：『無論他有意或者無意傷害過我，我決定不計較。』你現在立刻就下決定吧。」

## D. 做個慷慨大方的人，別做小氣鬼。

「做一個大方的人吧！你希望你死時，別人說什麼呢？你想別人這樣說嗎？『這是個小氣鬼，死了真好！』還是你想別人這樣說呢？『這個人慷慨大方，從來都不記仇，永遠都不報復。他死了真可惜，我不捨得他。』」

## 我現在勸人寬恕的方法

以前所用的方法是好的，不過現在所用的方法比以前的更有效率。我會問對方：「如果別人對你不好，要你寬恕他，有沒有困難呢？」如果他說有困難，便對他說：「請你和我一起真心唸十次吧：『天主，求祢祝福他(們)！』」唸了 10 次後，問他：「你心裡覺得舒服嗎？」如果他仍然有點兒不舒服，我便叫他再唸十次。通常唸了 10

次或 20 次後，心中的憤怒和仇恨便會完全消失。那時，他自然便會寬恕他所厭惡的人了。

有一次，我在街上看見兩個天主教學校的中三男生，便問他們：「你們討厭什麼科目呢？」其中一個回答：「我們討厭某某科。」接著又說：「不過我們其實不是討厭這個科目，只是討厭教這個科目的老師。」於是我就邀請他們和我一起唸 10 次：「天主，求祢祝福他！」唸完之後，另一個竟然大聲嚷道：「很舒服啊！」後來我才知道：當時他倆尚未相信天主。不過，雖然他們未信，天主也俯聽他們，消除了他們心中對老師的厭惡。

2018 年 9 月某個黃昏，我在街上遇到三個高大的男孩，相信是巴基斯坦人吧。他們很討厭中文科，卻被迫在中學裡和本地的孩子一起用中文學習，又常受老師責罵，因此活得非常痛苦。其中一個說自己想死，又對同學說：「你們第二天見不到我了。」我完全拿他們沒辦法，因為他們信回教，不願奉耶穌的名字求天父。後來，其中一個孩子向我透露：那個想死的男孩心中有恨，不肯寬恕別人。我便嘗試勸那個孩子和我一起唸：Heavenly Father, bless them! (天父，求祢祝福他們!)，但他不肯，我只好叫他和和我一起唸：Allah, bless them! (真主，求祢祝福他們!)，因為回教的「真主」就是我們的「天父」。他起初也不肯，幸好，後來也願意試試。奇怪，他唸了大約十次後，竟然對我說：「舒服得多了。」接著就跟同學談話，不再理睬我了。希望這句祝福的禱文，真的能打消他自殺的念頭吧。

我說過，通常把「天主，求祢祝福他(們)！」唸了 10 次或 20 次後，心中的憤怒和仇恨便會完全消失，但有例外。有一次，有個中二男生唸了 10 遍，毫無效果。我知道，如果他惱恨別人，不但很難消除心中對學習的厭惡，而且還會長期不快樂，便苦苦勸他唸下去。結果，他唸了 50 次，才覺得完全舒服。又有一次，有個朋友覺得又孤獨又抑鬱，要在寧靜的環境中安心地坐著，足足唸了 500 次，心中積聚了多年的仇恨才完全消失。

## 福傳心得(三) 勸孩子悔改

以上的禱文具有神效，既能驅逐孩子心中的煩惱，也能消除他們對各科的厭惡。不過，要獲得這種神奇的效果，他們除了要相信天主，寬恕他人之外，還要悔改。

一般來說，勸孩子悔改，並不需要花很長的時間。只須提醒他，要下定決心做一個乖孩子或者好人。如果他說自己不乖，就鼓勵他做一個比目前更好的人。

為什麼必須要勸孩子悔改呢？因為若不悔改，祈禱的效力就會大打折扣。以下所說的，就是一個實例。

我曾把「奉主耶穌的名字……」的禱文唸給一個年約十七、八歲的男生聽，以消除他心中的煩惱。唸了三十次後，他說煩惱已減少了一半。我以為繼續唸下去，煩惱終必消失殆盡；豈料多唸了二十遍，餘下的煩惱仍然絲毫不減，似乎有些罪過阻擋著天主的恩寵。後來他承認：已有三年沒有參與主日彌撒。我問：「這是大事還是小事呢？」他答：「大事。」我便向他指出：明知一件壞事是小事，但仍故意去做，那便是大罪。由於犯大罪等於與天主絕交，所以他必須與天主修和。

我先向他指出：彌撒最重要的部份，是成聖體和成聖血。那時，神父對著麵餅和葡萄酒說：「這就是我的身體，將為你們而犧牲。」「這一杯就是我的血……將為你們和眾人傾流，以赦免罪惡。」神父一唸完這些經文，麵餅和葡萄酒就馬上變成了耶穌的聖體聖血，即耶穌自己。試想想，升了天的耶穌，現在再來到世界，誕生在祭台上，而你卻輕視祂，不願親近祂。這種態度，對耶穌是多麼不敬！

還有，神父在彌撒中，把耶穌在最後晚餐時所說過的話，再說一次。他先祝聖聖體，然後再祝聖聖血。為什麼要把聖體和聖血分開來祝聖呢？耶穌的血不是在祂的身體裡嗎？為什麼祂的血竟然會和祂身體分

開呢？答案是：耶穌的血和祂的身體分開，表示祂為我們而死，因為如果一個人所有的血都流了出來，和身體分開，這個人一定沒法活下去了。由此可知，神父成聖體成聖血時所說的話，傳達了一個很重要的訊息：原來彌撒聖祭，就是耶穌十字架祭獻的重現(重演)。

「十字架祭獻的重現」是什麼意思呢？要知道，耶穌在二千年前舉行十字架祭獻的時候，祂為了赦免我們的罪，犧牲了自己的身體，並讓自己所有的血都傾流出來，和身體分開。【註 1】同樣，靠著天主的全能，當神父在彌撒中成聖體和成聖血的時候，耶穌在二千年前犧牲自己，流盡寶血，死在十字架上的事蹟，現在也在聖堂的祭台上出現！在那個寶貴的時刻，如果我們有信德，就會如同穿過時光隧道一樣，來到耶穌的十字架下，站在聖母身邊，領受到豐富的恩寵。試想想，在耶穌的十字架旁，有個一生做了很多壞事的右盜，竟然悔改自新。在耶穌的十字架前面，有個不認識天主的百夫長，在耶穌斷氣時，竟然說祂「真是天主子」(谷 15：39)【註 2】。看，耶穌賜給右盜和百夫長的，是多大的恩寵！耶穌在二千年前賜給他們的恩寵，現在祂也想賜給你，但你卻不來接受，耶穌會多麼傷心啊！

跟着我引導他發下等痛悔(因怕天主懲罰而發的痛悔)，叫他用心聽着：「主耶穌，祢是仁慈的，但也是公義的。我犯了大罪，死後該下地獄永遠受罰。主，我怕地獄，因為給蠟燭的火燒一秒鐘，我也不能忍受，何況地獄的永火呢？所以我決心痛悔我的罪.....」我向他解釋，這就是下等痛悔。即使一個人只發了下等痛悔，他所犯的大罪也會在辦告解時得到赦免。

接著我又引導他發上等痛悔(因愛天主而發的痛悔)：「主耶穌，我信祢愛我。因我的罪，祢受人鞭打，被釘在十字架上.....我犯大罪時，就是和兵士一起鞭打祢，把祢釘在十字架上.....還有，因我的罪，祢被人陷害，出賣，否認，戲弄、恥笑，又被迫和祢的母親分離。因我的罪，祢還感覺到自己被天父所捨棄.....主耶穌，我對不起祢，因為祢不但在兩千年前為了我而受苦，現在也為我的罪而感到心疼。所以我決心痛悔我的罪.....」我向他解釋，這就是上等痛悔。一發了上等

痛悔，所犯的大罪便會馬上得到赦免，所以，犯了大罪，非馬上發上等痛悔不可，不過事後仍然要向神父告罪。

他發完上等痛悔後，我再唸了二十次「奉主耶穌的名字……」，他的煩惱就完全消失了。

**【註 1】**成聖體聖血的經文說得很清楚：「這就是我的身體，將為你們而犧牲。」「這一杯就是我的血……將為你們和眾人傾流，以赦免罪惡。」

**【註 2】**「誰若明認耶穌是天主子，天主就存在他內，他也存在天主內。」(若一 4：15)

## 福傳心得(四) 了解這篇禱文的意義

### A. 「奉主耶穌的名字.....天父啊，求祢.....」

因耶穌的名向天父祈求，是一種很有力的祈禱。耶穌說過：「你們因我的名無論求父什麼，我必要踐行，為叫父在子身上獲得光榮。」(若 14：13)「你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。」(若 15：16)「我實實在在告訴你們：你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。」(若 16：23)

主耶穌的名字具有大能。有一次，聖伯多祿對一個胎生的癱子說：「因納匝肋人耶穌基督的名字，你起來行走吧！」癱子就立刻痊癒(宗 3：1-8)。後來，聖伯多祿又說：「除祂(耶穌)以外，無論憑誰，決無救援，因為在天下人間，沒有賜下別的名字，使我們賴以得救的。」(宗 4：12) 聖保祿宗徒也說：「天主極其舉揚祂(耶穌)，賜給了祂一個名字，超越其他所有的名字，致使上天、地上和地下的一切，一聽到耶穌的名字，無不屈膝叩拜；一切唇舌無不明認耶穌基督是主，以光榮天主聖父。」(斐 2：9-11)

### B. 「因聖母瑪利亞的轉求」

聖母瑪利亞是「病人之痊」、「罪人之托」、「憂苦之慰」、「進教之佑」、「我們的生命」、「我們的希望。」她的轉求是有力的。在加納婚宴中，聖母發覺酒缺了，就向耶穌祈禱，說：「他們沒有酒了。」(若 2：3) 結果耶穌行了第一個神蹟，把水變成了美酒。聖女碧瑾(聖女彼利日大)聽見耶穌對聖母說：「我的母親，你的言語對於我是那樣可愛，那樣甜蜜，我怎能拒絕你的祈求呢？」(聖雅風著，田耕春譯《聖母德行讚》台北：慈幼出版社，1991年三版，315頁)

### C. 「求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力，把它們趕.....」

「黑暗勢力」肯定與各種負面情緒有關，例如：憂慮、恐懼、失望、內疚、自卑等等。根據我的經驗，只要重複誦唸或聆聽這篇禱文，那些負面情緒就會逐漸消滅。讓我舉些實例吧。

1992年12月，我首次體驗到耶穌的聖名有趕走負面情緒的威力。當時我面對著一個難題，非常煩惱。在半夜醒來，一想起那事，就十分恐慌。幸好，我記得有個弟兄曾教過我：在心情欠佳時，可以用主耶穌的聖名，把心中的一切黑暗勢力趕走。於是，我就在被窩中，不斷地這樣祈禱。大概過了大半個小時後，心中的恐懼就一掃而空。後來，那個難題也在幾個月內應刃而解。

後來有一次，我公開被人羞辱。我嘗試甘心接受這侮辱，把它獻給天主；不過，由於深受負面情緒干擾，實際上卻沒法做到。由於內心激動，我全身，包括內臟，都感到不適。如果我繼續留在現場，恐怕會出口傷人，於是就走到洗手間，在心中默唸「奉主耶穌的名字……」。唸了十多次後，心情就完全平靜下來了。

我覺得，負面情緒不可能來自天主，因為耶穌叫我們「不要憂慮」（瑪 6：31），「不要害怕」（路 5：10），內疚和失望是猶達斯在自殺前的心理狀況（瑪 27：3-5），絕非好事，而自卑也違反聖經愛人如己的教導。試想想，我們的靈魂多麼寶貴！是按照天父的肖像受造的，又是耶穌以祂的寶血所贖回來的，我們怎可鄙視自己，憎恨自己呢？

既然負面情緒並非源於天主，那麼會不會是由魔鬼所帶來，或是由魔鬼所煽動的呢？我覺得這個可能性很大，因為魔鬼實在無惡不作，到處橫行。聖保祿宗徒警告我們：「我們戰鬥不是對抗血和肉，而是對抗率領者，對抗掌權者，對抗這黑暗世界的霸主，對抗天界裡邪惡的鬼神。」（弗 6：12），而首任教宗聖伯多祿宗徒也提醒我們：「你們的仇敵魔鬼，如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人。」（伯前 5：8）

也許會有人這樣想：如果負面情緒真的由魔鬼所引起，那麼我們唸這經文，公然與魔鬼為敵，會不會是一件危險的事呢？

我不敢說完全沒有危險，所以我建議大家在別人面前誦唸這禱文之前，至少在心中默唸「耶穌寶血覆蓋我」5次，誦唸了這禱文後，又至少唸「耶穌寶血釋放我」5次。

不過，我認為，因害怕危險而不唸這經文，實在與因噎廢食沒有分別。要知道，教會內有許多常用的經文，例如：天主經、聖母經、慈悲串經、聖彌額爾總領天使禱文等，也有驅逐魔鬼的效力。難道我們連玫瑰經、慈悲串經也不唸嗎？

- (1) 天主經的第七個祈求「救我們免於凶惡」，有驅魔的作用，因為「凶惡」一詞所指的，就是魔鬼（參閱《天主教教理》2851）。
- (2) 我們每唸一篇聖母經，就呼求耶穌的聖名一次，瑪利亞的聖名兩次。耶穌的聖名能制伏魔鬼，七十二個門徒傳教後回來對祂說：「主！因着祢的名號，連惡魔都屈服於我們。」（路10：17）。瑪利亞的聖名也使魔鬼驚懼。聖母曾親自向聖女碧瑾啓示：「在這個世界上，不論多麼冷淡愛天主的人，只要他有心回頭呼求我的名，魔鬼就會立刻離開。」（《聖母德行讚》312-313頁）
- (3) 有一天，耶穌向聖女傅天娜說：「我的女兒，你要協助我拯救人靈。你將要探訪一個臨終的罪人。你要繼續誦唸串經（按：即慈悲串經），藉此祈求他信賴我的慈悲，因為他已陷於絕望。」忽然，聖女傅天娜發現自己到了一間奇怪的小屋，那裡有一個臨終的老人，正遭受極大的折磨。他的床邊圍著成群惡魔，家人也在床邊啼哭。當聖女開始祈禱時，那些黑暗之神便四散奔逃，向她發出嘶喊恐赫。老人遂平靜下來，充滿信賴，在主懷內安息。（《聖傅天娜修女日記》1797-1798）
- (4) 以下由教宗良十三世（在1878-1903年間任教宗）所撰的《聖彌額爾總領天使禱文》，也是一篇驅魔的經文。

聖彌額爾總領天使，在戰爭的日子裏保衛我們，免我們陷入魔鬼邪惡的陰謀，和奸詐的陷阱中。我們謙卑地祈求，但願上主譴責牠。上天萬軍的統帥，求祢因上主的威能，把徘徊人間，

引誘人靈，使其喪亡的撒殫及其它邪靈，拋下地獄裏去。亞孟。

(文言) 聖彌額爾，總領天神，護衛我等於敵仇；抑鎮邪魔，攻其惡計。懇求天主，威令束之，且爾天軍之帥，以主聖力，將彼撒殫，與諸遊世，陷靈惡魔，投之於永獄。亞孟。

## D. 「求祢捆綁我心中…… 對所有科目的厭惡，把它們趕……」

2008 年 11 月，我遇到一個有自卑感的中二男生。我和他交談後，找到了他自卑的癥結。原來他厭惡英語，以致英語成績欠佳。香港是一個重視英語的地方，所以凡英語欠佳的學生，由於自覺前途黯淡，都會感到自卑。如果這個男生不能克服對英語的厭惡，就沒法學好英語。如果他不能學好英語，心中的自卑就很難消除。於是我試試教他奉主耶穌的名字，求天父捆綁並趕走他心中對英語的厭惡。想不到唸了 20 次之後，竟然成功了。從此之後，我一有機會，就教學生用這篇經文祈禱，以驅散他們心中對中、英、數各科的厭惡。

有時，這篇禱文的效力快得驚人，我初次發現這事，是在 2015 年 10 月。有一天，我問一個在香港唸小四的印度女孩：「你討厭什麼科目？」，她說討厭中文。(中文對她來說，是一種陌生的外語，而她在中文課本所學的語體文，又與香港人所說的廣州話大有分別。) 我便以英語教她求天父趕走她心中對中文的厭惡。想不到她聽我唸了三、四次後，便嚷著要做功課，走開了。她趕著做什麼功課呢？原來她所做的，竟然是中文功課！幾天之後，我又遇見她，問她說：Do you hate Chinese? (你痛恨中文嗎?) 你猜她怎麼回答呢？她說：I love Chinese! (我愛中文!) 原來，我只把這禱文唸了三、四次，她心中對中文的厭惡就完全消失了。

## E. 「把它們趕到耶穌的十字架下」

如果我們的負面情緒真的是由魔鬼所引起的，那麼就要祈求天父把黑暗勢力趕到耶穌的十字架下。耶穌說過：「邪魔由人身上出來以後，走遍乾旱之地，尋找一個安息之所，卻沒有找著；他於是說：我要回到我出來的那間屋裡去。他來到後，見裡面空著，打掃乾淨，裝飾整齊，就去，另外帶了七個比他更惡的魔鬼來，進去，住在那裡；那人末後的處境就比以前的更壞了。」(瑪 12：43-45) 由此可知，魔鬼離開了我們之後，會尋找「一個安息之所」。換言之，他可能進入另一個人內干擾那人，也可能回來傷害我們。所以我們要祈求天父把魔鬼「趕到耶穌的十字架下」，讓耶穌命令他返回地獄，不再為害世人。

## **F. 「賜給我仁愛、喜樂、平安和對所有科目的興趣」**

剛才這段福音告訴我們，魔鬼離開了那間屋後再回來，「見裡面空著」，便「帶了七個比他更惡的魔鬼來，進去，住在那裡。」因此我覺得，在天父把黑暗勢力趕走之後，我們千萬不要讓自己「裡面空著」，而要懇求天父以美好的恩賜來充滿我們的心靈。美好的恩賜是什麼呢？就是「仁愛、喜樂、平安和對所有科目的興趣」了。聖保祿告訴我們：「仁愛、喜樂、平安」以及「忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制」都是「聖神的效果」(迦 5：22-23)。對有責任求學的學生來說，「對所有科目的興趣」，也是一種他們十分需要的禮物。

## 福傳心得(五) 這篇禱文的效果

這篇禱文非常美好，它奉聖子耶穌的聖名，並藉天主之母的轉禱，求天父以聖神的效果來取代心中的黑暗勢力。它所產生的作用，有時會令人喜出望外。比如：2017年6月29日下午，我來到一個籃球場，有幾個高大的男孩向我打招呼。(按：他們是一所基督教學校的初中生，在一個多月前(即同年5月11日)，我曾在那裡向他們證明過天父的存在，並把這篇禱文唸給他們聽。)其中二人對我說：自從上次祈禱後，他們就不再討厭任何學科了。這次考試，各科都考得很好。第三個更說：「上次祈禱後，我就信了主。以前我時常說污言穢語，但現在不說了……那篇你給我的禱文很有效力，我把它貼在牆上，經常誦唸，結果考試考得很好。」

用電話把這篇禱文唸給孩子聽，也同樣有效。讓我舉兩個例子吧。2016年10月16日晚上，我在電話上分別和兩個素未謀面的孩子一起祈禱。第一個是唸小二的男孩，不喜歡英語。收線後，男孩的母親發短訊告訴我：她的兒子祈禱後「很高興，說已經放鬆了很多，睡覺去了。」第二個是唸小三的女孩，不喜歡數學。收線後不久，女孩的母親拍了一齣短片，把女兒在祈禱後吹笛子的聲音錄下，用手機傳給我聽。她告訴我：女兒連笛子也吹得比以前好聽了。

不過，一定要記住，只有天主能使這篇禱文產生效果，我們自己並沒有這種能力。我們只不過是教導孩子祈禱，陪伴他們祈禱的僕人罷了。因此，若有成效，必須歸光榮於天主，切勿驕傲自大。耶穌教導我們說：「你們……做完吩咐你們的一切，仍然要說：我們是無用的僕人，我們不過做了我們應做的事。」(路 17：10) 有時，在唸這篇禱文之前，我會對孩子聲明：「如果這篇禱文有效果，與我無關，因為是天父幫忙了你。但如果沒有效果，也與我無關，因為是你沒有真心求天父。」唸完這篇禱文後，有時我也會問孩子：「是誰幫助了你呢？」若他們答：「天父。」我就說：「對了。」若他們答：「你。」我就說：「錯了，是天父。」然後，我一定叫他們唸「感謝主！讚美主！」或者「感謝天父！感謝耶穌！感謝聖母瑪利亞！」5次。

以前，我遇到幾個孩子時，會逐一為他們祈禱。假如某個孩子討厭英文和數學，我就先求天主趕走他對英文的厭惡，然後再求天主趕走他對數學的厭惡。為什麼我會這樣做呢？因為我以為這禱文所產生的效果，全靠我祈禱的力量。我想：如果我只為一個孩子祈禱，那麼這個孩子便會得到 100%的效果；但如果我同時為四個孩子祈禱，那麼每個孩子只會得到 25%的效果。為了使每個孩子都得到 100%的效果，我便逐一為他們祈禱。後來，我才發現，我這種想法是錯誤的，因為事實擺在眼前：

(A) 花八分鐘的時間逐一為四個孩子祈禱，每人兩分鐘。

(B) 花兩分鐘同時為四個孩子祈禱。

(A)和(B) 這兩種做法的效果，沒有明顯的分別。

(C) 某個孩子討厭英文和數學。先花兩分鐘的時間求天父趕走他對英文的厭惡，然後再花兩分鐘求天父趕走他對數學的厭惡。

(D) 另一個孩子也討厭英文和數學。花兩分鐘求天父趕走他對所有科目的厭惡。

(C)和(D) 這兩種做法的效果，也沒有明顯的分別。

由此可知：使祈禱產生效果的，並不是我，而是全能仁慈的天父。

## **如果唸了這禱文後，一點效果也沒有，該怎麼辦？**

遇到這種情況，必須找出原因。

(1) 最常見的原因是：對方沒有真心祈禱，聽了之後，並沒有在心裡認真地向天父祈求，或者一面聽，一面在思考，根本沒有和天父溝通。遇到這種情況，可以邀請對方真心地再求天父一次或兩次。有一天，我在快餐店裡把這禱文唸給三個中三男生聽，但唸了 5 次後，他們都說沒有感覺。我說：「你們是不是沒有真心求天父呢？如果沒有，現在認真地再求一次吧。」跟著，我以十分懇切的語氣再唸一次，然後問他們：「有感覺嗎？」三人都不約

而同地向我點頭。我便說：「聽我繼續唸下去吧。」接著，我又唸了四次。最後，他們都表示：覺得舒服，不再討厭任何科目了。

- (2) 第二種常見的原因是：對方沒有寬恕仇人。遇到這種情形時，可以邀請對方真心地再唸：「天父，求祢祝福他(們)！」10 次至 20 次。
- (3) 第三種常見的原因是：對方不信天主的存在。遇到這種情形時，可以試試這樣向對方說：「你可能因為沒有見過天主，所以不信天主。不過，沒有見過天主，並不表示天主不存在，正如你沒有見過自己的肺，並不表示你的肺不存在一樣。其實，天主真的存在，不過你不知道罷了。你可以這樣對天主說嗎？『天父，我不知道祢是不是真的存在；不過，如果祢真的存在，請祢幫助我！』可以有這種態度嗎？」如果他說可以，你每次唸「奉主耶穌的名字……」，都在前面加上這句話：「天父，如果祢真的存在，請祢幫助我！」然後，看看效果怎樣。

## 福傳心得(六) 叫孩子向別的孩子福傳

我教青少年用上面這篇禱文，求天父趕走了心中的煩惱後，便馬上邀請他們去做傳揚福音的使者。我說：「你願意用同樣的方法去助你的同學或朋友嗎？」他們一表示願意，我就立刻把一份叫做《助人為快樂之本 用這方法來幫助你的同學或朋友吧！》單張送給他們。

或者你會問：剛接受了福音喜訊的人，可以馬上成為傳揚福音的使者嗎？答案是：可以！

【例 1】安德肋跟隨了耶穌後，便去找自己的弟弟西滿伯多祿。找到了，便向他說：「我們找到了默西亞。」(若 1：41) 並領他到耶穌跟前。

【例 2】斐理伯跟隨了耶穌後，遇到納塔乃耳，就向他說：「梅瑟在法律上所記載，和先知們所預報的，我們找著了，就是若瑟的兒子，出身於納匝肋的耶穌。」納塔乃耳反駁斐理伯：「從納匝肋還能出什麼好事嗎？」但斐理伯並不氣餒，反而向納塔乃耳發出邀請：「你來看一看吧！」(若 1：46) 結果，納塔乃耳向耶穌走過去，成了祂的門徒。

【例 3】有個撒瑪黎雅婦人與耶穌交談後，就馬上往城裡去向人說：「你們來看！有一個人說出了我所作過的一切事：莫非他就是默西亞嗎？」(若 4：29) 由於她的見證，有許多撒瑪黎雅人就信從了耶穌，還請求祂留在他們那裡。

【例 4】巴特立 (Terry Barber) 是美國著名的教友傳教士。有個五歲的小男孩看見他，就拉著他的褲腿問：「嘿，先生，你知道誰造了你嗎？」

「知道。」

小孩再問：「誰？」

「天主造了我。」

小孩滿面笑容地說：「你答得對。天主也造了我！」

這個小孩傳揚福音的熱誠，在巴特立心中留下深刻的印象。

我之所以懂得邀請孩子去福傳，是因為有個小四女生啓發了我。在 2016-2017 那個學年裡，我教她用「奉主耶穌的名字……」這篇禱文祈禱後，便送給她一張印上了這篇禱文的紙條。她問我：「可以多給我幾張嗎？」我說：「可以，不過你多拿幾張，有什麼用途呢？」她答：「我想教同學唸這篇禱文。」後來，這個未領洗的小女孩真的用這個方法，在她就讀的天主教小學裡教同學祈禱，至少幫助了幾十人。

在 2017-2018 那個學年，在同一所學校內，有一個小三女生比我剛才所提到的那個孩子更熱心。她也非教友，但每天都用這個方法去幫助四個同學。(後來在 2018 年 9 月，她還和三個同學成立了一個祈禱小組，在每天的第一個小息，一起為別的同學祈禱，天天四個。這個祈禱小組的成員，在 10 月增至 5 人，在 11 月增至 6 人。)有一天，她告訴我：他們全班同學都憎恨他們的英語老師，因為那個老師很兇，又在班主任面前投訴他們。我便叫她教同學用「天主，求祢祝福他！」這短誦為那個老師祈禱。後來我再遇見她，問她說：「現在你們的英語老師怎麼樣？」她說：「現在我們全班同學都很喜歡他。」原來這個小女孩真的依照我的吩咐，教導全班同學為他們的英語老師唸「天主，求祢祝福他！」這短誦，成了一個締造和平的人。

偶然，我會遇見一些我接觸過的孩子。我會問他們：「你有沒有這個方法幫助你的同學呢？」有些人說沒有，有些說有。我會再問：「幫助了多少個人呢？」有的答：「一個」，有的答：「兩個」、「五個」、「十個」或者「二十多個」。有一個初二女生對我說：「自己班裡所有的同學，我都為他們祈禱過了。」我問：「那麼鄰班的同學呢？」她指著旁邊的好友說：「為鄰班祈禱的，是她。」原來這兩個既非教友，也不在教會學校裡唸書的孩子，都成了福傳大使！最使我欣慰的，是一個唸初三的女輔祭的答覆：「數之不盡」。

# 感謝、讚美、祝福的神效

(刊登於 2018 年 7 月出版的《更新》雜誌)

我很想向大家介紹兩句很有效的禱文。第一句是「感謝主！讚美主！」第二句是「天主，求祢祝福他！」。願人人都懂得以感謝、讚美、祝福的力量，來驅散自己和別人心中的煩惱。以下所說的，就是一個實例。

2017 年 8 月，我在一個青年中心內，偶然看見一個女孩子孤零零地坐著，拿著手機通話，神情有點鬱鬱不樂。她收線後，我主動跟她聊了幾句，知道她曾在教會學校唸完了初中，也知道她雖不是教友，卻相信天主，便邀請她和我一起祈禱。想不到在祈禱後，她叫我不要走。原來她有很多煩惱，想找人訴苦。

她很不幸。父母多年前離了婚，從此之後，她再沒有嚐過父愛的滋味。她和母親的關係不大好，經常發生口角。最近，男友一腳踏兩船，還在別人前說她的壞話，使她十分難受。不過，她並沒有把男友傷害她的事告訴母親。由於外婆和母親的好友都病了，她不願加重母親的精神負擔，便把痛苦藏在心中。晚上睡不著，便走到青年中心消遣，直到深夜才回家。母親很生氣，警告她說：若下次那麼晚回來，便不給她開門。當天凌晨，她再度夜歸，發覺家門真的上了鎖，只好在青年中心裡度過一宵……

我嘗試用聖經的話來開導她，並教她祈禱。我首先說：「爸爸遺棄了你。他這樣做，是不對的。不過，他遺棄你這件錯事，卻是天主所容許的，因為耶穌說過：『兩隻麻雀不是賣一個銅錢嗎？但若沒有你們天父的許可，牠們中連一隻也不會掉在地上。』(瑪 10：29) 既然沒有天父的許可，連一隻麻雀也不會從天上掉下來；所以，如果沒有天父的許可，你的爸爸也不會遺棄你。」

「為什麼天主容許爸爸遺棄你呢？聖經說：『天主是愛。』(若一 4：8) 所以，如果天主允許爸爸遺棄你，一定是因為這事對你有益。」

雖然你現在不明白這事對你有什麼好處，就如同一個小孩不明白給媽媽丟在幼稚園裡有什麼好處一樣。很多小孩子第一天上幼稚園都嚎啕大哭，因為他們以為母親遺棄他們，不明白母親送他們上幼稚園，其實對他們有利。

「要信『天主是愛』，要信祂所容許的一切都對你有益。現在就為爸爸遺棄你這件事而感謝天主吧。跟我一起真心唸十次吧：『感謝主！讚美主！』」

女孩子馬上和我一起唸。唸了十次後，我問她：「覺得舒服嗎？」她答：「舒服。」我於是說：「你以後有空，就要這樣為你和爸爸之間的關係祈禱。」

跟著，我又教她以『感謝主！讚美主！』這句禱文，為她和媽媽之間的關係祈禱。她唸了十次後，也同樣地感到舒服。

然後，我說：「要為你的男朋友祈禱了。」她馬上怒氣沖沖地回答：「不行！他是個壞蛋，利用我！一腳踏兩船！又在別人前說我的壞話！」我叫她想想天主對她的愛。我說：「耶穌對你多好！祂是天主子，本來只有祂才能叫天父做爸爸；你只是人，並沒有資格叫天父做爸爸，正如一隻貓沒有資格叫你做媽媽一樣。不過，耶穌卻想提高你的地位，祂教你唸天主經，對你說：『你跟我一起叫我的爸爸做我們的天父，讓我的爸爸也做你的爸爸吧！』就這樣，耶穌把祂慈愛的爸爸賜給了你。」

「既然天父是你的爸爸，你就是祂的女兒了。天父是誰？是宇宙的君主！既然你的爸爸是君王，你當然就是公主了！想一想，你是公主，地位多高啊！如果別人對不起你，你有難過的理由嗎？沒有！因為你是公主！如果你發覺自己有很多缺點，你有自卑的理由嗎？沒有！因為你是公主！」

「不過，要知道：在世界上，不是只有你才是公主。其他的人都是天父所愛的公主、王子，連你的男朋友也是王子。現在，你可以不可以為了使天父開心，對你的男朋友好一點呢？聽耶穌的話吧！耶穌說：『你們當愛你們的仇人。』(瑪 5：44) 或者你會認為：愛仇人是一件不可能的事。不過，耶穌跟著又用另一句話來解釋剛才這句話。祂說：『當為迫害你們的人祈禱。』(瑪 5：44) 原來只要你為迫害你的人祈禱，就等於愛了仇人了。現在，你就和我一起真心為男朋友唸十次吧：『天主，求祢祝福他！』」

女孩子馬上和我一起唸，唸了十次後，覺得舒服得多了。我再叫她和我一起多唸十次。唸完之後，她喜形於色地對我說：「現在心中什麼煩惱都沒有了。」

### 【後記】

- (1) 我們往往以為：先要對自己的遭遇感到滿意，然後才能感謝主，讚美主；先要對別人有好感，然後才能祝福他。不過，這種想法並非事實。真相是：只要我們衷心感謝主，讚美主，心裡不滿的情緒便會煙消雲散；只要我們真心祝福別人，心裡的憤怒和憎恨便會一掃而空。
- (2) 「感謝主！讚美主！」和「天主，求祢祝福他！」這兩句禱文固然有力，但這女孩的態度也很重要。她雖然是個問題少女；卻有一顆像兒童那樣單純的心。她一明白了福音的真理，就爽快地接納，而且馬上付諸實踐。她不但為自己與父母的惡劣關係而感謝主讚美主，求主祝福傷害她的男友，還接納了我的勸告，決定向母親道歉，並且願意佩戴我送給她的聖牌。天主「不輕看痛悔和謙卑的赤心」(詠 51：19)，便悅納了她的禱聲，把恩寵注入她的心中，把她的一切煩惱都驅散了。
- (3) 「感謝主！讚美主！」和「天主，求祢祝福他！」這兩句禱文，是否一定要唸十次呢？當然不是！其實唸多少次都不成問題。只要對方覺得完全舒服，就可以不再唸下去了。